

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Московский авиационный институт
(национальный исследовательский университет)
Филиал «РКТ» МАИ в г. Химки Московской области

И.о. директора филиала «РКТ» МАИ
Шулёпов Е.В.
«10» _____ 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей

Квалификация (степень) выпускника Техник

Форма обучения Очная

Химки
2024

Программа разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей.

Год начала подготовки 2024г.

Программа одобрена:

предметно - цикловой комиссией (далее – ПЦК).

Заключение ПЦК № 8 от «15» октября 2024 г.

Председатель ПЦК  / Галустян В.А. /

Начальник учебного отдела  / Зверева М.С. /

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины	4
2 Структура и содержание дисциплины	10
3 Условия реализации программы дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.01 Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.

1.2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом;
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	Бег 100 м	15,0	18,0
координационные	Челночный бег 3 * 10 м	8,0	9,3
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	200	165
	Прыжки в длину с разбега (см)	400	300
Выносливость	Бег 500 (м.с)	-	2.10
	Бег 1000 (м.с)	4.00	-
	Бег 2 000 м	-	12,0
	Бег 3 000	15,30	-
	Прыжки через скакалку кол-во раз (юноши/девушки) мин/р	180	150
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз (девушки) Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз (юноши)	8	8
	Метание гранаты, 500 гр. (девушки) Метание гранаты, 700 гр. (юноши)	28	17
	Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой ноге)	8	5
	Отжимание от пола	30	8
Гибкость	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики (из 10 баллов)	До 8,5	До 8,5

Двигательные навыки и способности:

1.В метаниях на дальность и на меткость:

- метать гранату.

2. В гимнастических и акробатических упражнениях:

-выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой или обручем (девушки);

выполнять стойки: на лопатках, на руках у стенки и с помощью партнера.

3.В спортивных играх:

-демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила личной гигиены и закаливания организма.

Основы здорового образа жизни

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Приемы страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- правила использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	388
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	194
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	194
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	194
Промежуточная аттестация – Текущая аттестация; зачет	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2 курс				
РАЗДЕЛ 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		7		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала (лекция)	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1, 2
	Практические занятия	3		
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений			
	2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
Самостоятельная работа обучающихся	-			
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		20		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	Практические занятия			
	3 Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции	4		

Прыжок в длину с места					
	4	Техника выполнения прыжка в длину с разбега			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.2. Метание гранат. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		16	ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	Практические занятия		6		1,2
	5	Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.			
	6	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			
	8	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10		
	Подготовить презентацию на тему "Кроссовая подготовка спортсменов" Подготовка реферата на тему "Прыжок в длину с разбега"		2 2		
	Выполнение комплексов упражнений на выносливость Выполнение комплексов упражнений для восстановления после нагрузок Выполнение комплекса упражнений для рук Бег на дистанцию до 2 км		6		
	РАЗДЕЛ 3 Спортивные игры. Футбол				23
Тема 3.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2 ОК 3 ОК 6	
	Практические занятия		12		
	9	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.			
	10	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол			
	11	Игра в футбол по правилам.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		11		
Выполнение комплекса упражнений для ног Выполнение беговых упражнений на выносливость Игра в футбол		11			

РАЗДЕЛ 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика		12	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1,2	
Тема 4.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия				4
	12	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.			
	13	Комплекс упражнений на осанку			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-
	Самостоятельная работа обучающихся				8
	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости				4
	Подготовить реферат на тему " Развитие гибкости"		4		
РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры Баскетбол		20	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1,2	
Тема 5.1. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия				12
	14	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
	15	Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо.			
	16	Техника выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра в баскетбол. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа обучающихся				8
	Подготовить реферат на тему " Прыжковая подготовка баскетболиста"		2		
Выполнение упражнений на руки Выполнение прыжковых упражнений		6			
Промежуточная аттестация в виде зачета					
РАЗДЕЛ 6. Лыжная подготовка		10	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1,2	
Тема 6.1. Одновременный и попеременный	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия				2
	17	Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах.			

классические ход	18	Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах.			
	19	Техника выполнения спусков и подъемов на лыжах.			
	20	Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.			
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши			
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		8		
	Подготовка презентации на тему "Виды лыжных ходов"		2		
	Подготовка реферата на тему "Лыжные гонки"		2		
	Выполнение упражнений для рук		2		
	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		2		
РАЗДЕЛ 7. Волейбол			26		1,2
Тема 7.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2	
	Практические занятия		16	ОК 3	
	22, 23	Правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока.		ОК 6	
	24	Техника подачи мяча сверху и снизу.			
	25	Двухсторонняя игра волейбол.			
	26	Игра в парах. Двухсторонняя игра волейбол			
	27	Нападающий удар. Освоение техники			
	28	Подача мяча сверху и снизу. Контроль. Двухсторонняя игра волейбол			
	29	Игра в волейбол по правилам			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10		
	Подготовка реферата на тему "Подготовка волейболиста"		2		
	Выполнение прыжковых упражнений		2		
Выполнение упражнений для ног		2			
Выполнение упражнений для рук и кистей		2			
Выполнение комплекса упражнений на растяжку		2			
РАЗДЕЛ 8 Легкая атлетика			24	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1, 2
Тема 8.3.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				

Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия		8		1, 2
	30	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
	31	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов			
	32	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега			
	33	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		16		
	Подготовить реферат на тему "Бег на короткие дистанции, особенности подготовки"		4		
	Бег на дистанцию до 3 км		4		
	Выполнение упражнений для ног		4		
Выполнение комплекса упражнений для восстановления		4			
Промежуточная аттестация в форме: зачета					
			Всего:	142	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3 КУРС				
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		28	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)	20		
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Лекция	2		
	Практические занятия	8		
	1 Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции			

	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Выполнение комплекса упражнений для ног		2	
	Выполнение упражнений на выносливость		4	
	Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок		4	
Тема 1.2. Метание гранат. Стайерский бег	Содержание учебного материала(не предусмотрено)		8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практические занятия		4	
	5	Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега.		
	6	Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	

	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовить реферат на тему "Подготовка к бегу на длинные дистанции в легкой атлетике"		2	
	Выполнение упражнений на выносливость		2	
РАЗДЕЛ 2 Спортивные игры. Футбол			14	
Тема 2.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (лекция)		2	
	Практические занятия		6	
	7	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		
	8	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол		
	9	Игра в футбол по правилам.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся		6		

	Выполнение упражнений для рук	2			
	Выполнение упражнений на выносливость	2			
	Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок	2			
РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1,2	
Тема 3.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия				6
	10	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.			
	11	Комплекс упражнений на осанку			
	12	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-
	Самостоятельная работа обучающихся				6
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку				2
Выполнение упражнений на осанку		4			
РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры Баскетбол		8	ОК 2, ОК 3, ОК 6		
Тема 4.1.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				

Баскетбол. Техника игры.	Практические занятия		4		1,2
	13	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.			1,2
	14	Штрафной бросок. Контроль. Двухсторонняя игра.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	Подготовить реферат на тему "Баскетбол. Олимпийский вид спорта"		2		
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		2		
Промежуточная аттестация в виде зачета					
РАЗДЕЛ 5. Лыжная подготовка			20	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 5.1. Одновременный и попеременный классические ход	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия		10		
	17	Закрепление техники попеременно двушажного хода на лыжах.			
	18	Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах.			
	19	Закрепление техники выполнения спусков и подъемов на лыжах.			
	20	Закрепление техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.			
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		10		
	Подготовить реферат на тему "Особенности лыжной подготовки"		2		
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		2		
	Комплекс упражнений для восстановления после нагрузок		2		
Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		4			
РАЗДЕЛ 6. Волейбол			37		
Тема 6.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2, ОК 3, ОК 6	1,2
	Практические занятия		18		
	22	Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Стойка волейболиста.			
	23	Игра в двойках.			
	24	Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.			
	25	Техника нападающего удара с различных зон.			
26	Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол				

	27	Нападающий удар. Техника выполнения.			1,2
	28	Нападающий удар. Игра в волейбол.			
	29	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам.			
	30	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		19		
	Подготовить реферат на тему "Техника подачи мяча сверху и снизу"		3		
	Выполнение комплекса упражнений для рук		4		
	Выполнение комплекса упражнений для ног		4		
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку		4		
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузки		4		
РАЗДЕЛ 7 Легкая атлетика			23	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1,2
Тема 7.1 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину Метание снарядов	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия		11		
	31	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов			
	32	Техника прыжка с места в длину			
	33	Целостное выполнение техники прыжка в длину , контрольный норматив			
	34	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив			
	Контрольные работы (не предусмотрено)				
	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	Выполнение комплекса упражнений для ног		4		
	Выполнение комплекса прыжковых упражнений		4		
Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		4			
Промежуточная аттестация в форме зачета					
			Всего:	142	

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	
4 КУРС					
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		28	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1,2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	28			
Бег на короткие, средние дистанции. Кроссовая подготовка.	Лекция	2			
	Практические занятия	10			
	1	Техника безопасности. Бег на 100,200,400 метров. Бег на средние дистанции.			
	2	Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров)			
	3	Бег по пересеченной местности (1000 метров юноши, 500 метров девушки).Контроль			
	4	Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров)			
	5	Техника эстафетного бега (4x100, 4x400)			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-
	Самостоятельная работа обучающихся				16
	Подготовить презентацию на тему "Бег на средние дистанции. Особенности подготовки"				4
	Выполнение комплекса упражнений для ног				4
Выполнение упражнений на выносливость		4			
Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок		4			
РАЗДЕЛ 2 Спортивные игры. Футбол		18		1,2	
Тема 2.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия	6			
6	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.				

	7	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол			
	8	Игра в футбол по правилам.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	Выполнение упражнений для рук		4		
	Выполнение упражнений на выносливость		4		
	Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок		4		
РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика			10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1, 2
	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
Тема 3.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Практические занятия		6		
	9	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.			
	10	Комплекс упражнений на осанку			
	11	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку		2		
	Выполнение упражнений на осанку		2		
РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры Баскетбол			20	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1,2
Тема 4.1. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия		8		
	12	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.			
	13	Штрафной бросок. Контроль. Двухсторонняя игра.			
	14	Игра в баскетбол по правилам			
	15	Игра в баскетбол по правилам			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				
	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	Подготовить реферат на тему "Баскетбол. Олимпийский вид спорта"		4		
	Выполнение комплекса упражнений для ног		4		
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		4		
	Промежуточная аттестация в виде зачета				

РАЗДЕЛ 5. Лыжная подготовка		8	ОК 2 ОК 3 ОК 6	1,2	
Тема 5.1. Одновременный и попеременный классические ход	Содержание учебного материала (не предусмотрено)				
	Практические занятия	6			
	17	Закрепление техники попеременно двушажного хода на лыжах.			
	18	Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах.			
	19	Закрепление техники выполнения спусков и подъемов на лыжах.			
	20	Закрепление техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.			
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрено)				-
	Самостоятельная работа обучающихся				2
Подготовить реферат на тему "Особенности лыжной подготовки"		2			
РАЗДЕЛ 6. Волейбол		20		1,2	
Тема 6.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		ОК 2 ОК 3 ОК 6		
	Практические занятия	14			
	22	Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.			
	23	Нападающий удар. Игра в волейбол.			
	24	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Контроль			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-	
	Самостоятельная работа обучающихся			6	
	Выполнение комплекса упражнений для рук			2	
	Выполнение комплекса упражнений для ног			2	
Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузки		2			
Промежуточная аттестация в форме зачета		2			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимально материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.02 Физическая культура предусмотрено: спортивный зал, гимнастический зал, кроссовая трасса, открытая площадка широкого профиля, лыжная трасса.

Оборудование спортивного зала для занятий физической культурой:

- гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16кг, секундомеры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи для мини-футбола и др.

Открытая площадка широкого профиля: турник уличный, брусья уличные и другие тренажеры на различные группы мышц, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, конусы, стартовые флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, манишки.

3.2. Действующая нормативно – техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по эксплуатации компьютерной техники.

3.3. Информационное обеспечение обучения

3.3.1. Основные источники

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.3.2. Дополнительные источники:

1. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А. Бишаева Издательский центр «Академия» ,2020.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В.Малков. - М.: КноРус, 2018.

Справочная:

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.:Academia, 2019.
Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я.,
Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.

3.3.3. Интернет ресурсы

1. <http://elibrary.mai.ru/MegaPro2/Web> (Электронная библиотека МАИ)
2. <http://window.edu.ru/> (Единое окно доступа к образовательным ресурсам)
3. <http://urait.ru>
4. <http://www.edu.ru/> Российское образование: Федеральный портал
5. <http://www.mon.gov.ru/> Официальный сайт Мин.образования и науки РФ
6. <http://school-collection.edu.ru>
7. <http://obj.ru>
8. <http://www.hsea.ru>
9. <http://www.school-obj.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для контроля и оценка результатов освоения учебной дисциплины проводится:

- текущий контроль с формой контроля: устный и/или письменный опрос, наблюдение на практических занятиях, индивидуальных заданиях, выполнение контрольных зачётных нормативов.

- промежуточная аттестация с формой контроля: зачет.

Оценочные средства: комплект вопросов, тестов и нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <p>Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Наблюдение в практических занятиях; индивидуальных заданиях, выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

<p>Умения:</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>
--	--	---

<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Осознающий себя гражданином защитником великой страны</p> <p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию всеобщей среды личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа»</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>		
--	--	--

<p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p> <p>Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций</p> <p>Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей</p>		
---	--	--